



# 暖流

104

感恩祝福版（六）

家·如何能走過

艱難的日子

# 目錄



<b>編者語</b>	「家」入正能量 .....	1
	一份固執的堅持 .....	2
<b>贈稿</b>	檸檬的滋味 .....	3
	那些年，我家流淚的日子 .....	4
	常存「信、望、愛」—愛你的仇敵 .....	5
	神恩伴隨一生 .....	6
	我的家、走過艱難的歲月 .....	7
	家 • 春 • 秋 .....	8
	在主裏死去的人有福了 .....	9
	艱難的歲月 .....	10
	忍耐與包容 .....	11
	耶穌愛你 .....	12
憑著愛一起走過艱難的日子 .....	13	

## 基真校長老師及校牧同工篇

我來自單親家庭 .....	14
從「瑪拉」到「以琳」的恩典之路 .....	15
念母 .....	16
述說主恩 .....	17

## 家長篇

媽媽，我愛您 .....	18
當你的家人患上癌病 .....	19
愉快生活便足夠 .....	19
困境 .....	20
天父必看顧 .....	20
滿有主的恩典 .....	21

## 學生篇

給父母的信 .....	22
難忘的家庭生活點滴 .....	22
因你改變，生活得更美 .....	24
家 • 如何走過困難 .....	24
小眼睛看看家 .....	25

## 教友篇

滿有主祝福 .....	26
一個謙和的家 .....	26
在瑪嘉烈醫院 E 座 3/F 病房尋見主 .....	27
家，一起走過艱難的日子 .....	28
家庭良藥 .....	28
加減以外 .....	29

## 2013 暖流「親親大自然」親子攝影比賽得獎作品

一至三年級組 .....	30
四至六年級組 .....	32

《暖流》70-87 期文章分期索引 .....	33
-------------------------	----

# 「家」入正能量

主編 梁溢珺

一個人不論在外面有多衝勁，擔負諸多職責，總想回到家就有人關心問候。尤其是近年的生活環境迫人，即或外出賺錢養家或在家打理一切的，心裡都有一種說不出的壓力，若果家人間不能互相傾訴，互助互勉，怎能說這是一個家呢！

筆者有此感受是因為工作後甚少時間陪家人，至去年母親的精神健康又再轉差，加上身體不適，我既要花精神工作，亦盡量騰出時間陪伴母親，希望母親能早日痊癒，真的有壓迫感。此段時間要感謝父親辭去兼職，打理家中一切，好讓母親全心休養，亦謝謝弟弟的分擔，與我們一起照顧母親。

是次母親身體不適，起初我和弟弟都不以為意，及後父親告訴我們，叫我們多加關心，我們才知道；而今次特別之處是不單我們都長大了，可以一同承擔家中的事，乃是母親願意跟我們分享她的需要，讓我能與她交心，為她守望。這事之後，我們一家誰人有要事或困難，便會跟其他成員傾談，互相分擔，如此，「家」便注入了正能量。

面對艱難的日子，每人的態度或許不一，或會自怨自艾，或會努力尋求出路。回看母親患病的日子，經過差不多一年時間，母親又重投以往的生活。我們一家都有付出，身心縱然疲倦，每一天卻感受到神的恩典和帶領。無論境況是順或逆，主耶穌都與我一家同在，感謝主！

這份正能量不只在我家出現，我更將這些經歷與朋友分享，祝福他們能渡過難關。剛巧去年底跟中學同學聚會，一位同學的父親離世不久，我心裡不禁為她感到難過；今年更得悉身邊的友人正與病魔戰鬥，我也為他禱告交託神。所以患難不是全無意義，而是讓我們有機會將祝福帶給別人！

本年感恩祝福版的主題是「家 • 如何能走過艱難的日子」，你可能曾遇上不同難關，能夠借此機會跟大家分享勉勵，是一件幸福的事，因為凝聚愛和發放正能量是《暖流》的目的，亦是筆者多年來願意擔任編委的原因。

最後透過一首詩歌，祝大家都可以與家人朋友共同渡過困難的日子。

## 《你許可》

挫折有你許可，要讓祝福漫過，至死痛楚，要將生命加多。

你破碎我一切，卻換上更多恩惠，榮耀路徑必有淚涕。

誰肯放棄自救，才將救恩識透，葡萄被壓才得釋放，釀出新酒，

人生到了絕處，才知道愛的深處，才能盛載神恩豐滿傾注。

# 一份固執的堅持

校牧 岑樹基牧師

《暖流》走過接近六個年頭了。今次能再以感恩祝福版的方式，將學校師生、家長、堂會弟兄姊妹及區會牧長以至友校校長的作品，結集成書，實在感恩。連同今期，本學年《暖流》共出版了 16 期（89 至 104 期），這實在需要編輯們莫大的信心和毅力。在此多謝各編輯委員們的勞苦（梁溢珺姊妹、蕭浩華弟兄），其中雖有黃婉珊女士因工作的緣故，今年暫別編委行列，卻有年輕仍在學的李健瑩姊妹加入。展望文字事工能薪火相傳，繼續成為堂校的祝福。

《暖流》源起自 2007 年 10 月中發生於天水圍的一宗轟動倫常慘案，促使我們醒覺「社區網絡」及「鄰里互助」在辨識及化解家庭危機上的重要性。香港去年就發生二千多宗家庭暴力刑事案件，較前年仍輕微上升；今年三月兩宗青年砍殺父母案在香港社會再次響起警號。沉重的經濟負擔、扭曲的家長角色、拙劣的親子關係、對電子產品的沉迷、課業升學的壓力……家庭問題仍是千瘡百孔。

基真小學和基真堂同屬一個母體，座落在荔灣這個小社區的中心，教會願意實踐耶穌基督「愛鄰舍如同自己」的吩咐，藉著一份定期文字通訊，傳遞有關家庭教育、生命價值的訊息，與家長街坊交流分享。雖然六年來我們所做的依然十分有限，但在參與建立一個關愛的社區和校園文化、促進健康家庭生活、以及見證福音能力這條漫長的道路上，我們仍會走下去。

《暖流》通訊與每月一次的「家長學堂」及每週一次的「週六崇拜」，在信息交流、親子教育及靈性培育上，成為緊扣一起的牧養平台。文字能入屋，且能產生細水長流，潛移默化的果效。《暖流》這個小小的燈台，守望著基真堂校和這個社區，我們實在需要更多人同行，叫有需要的家庭得著適切的幫助。盼望大家閱讀《暖流》後能轉贈他人，也投稿給這份屬於大家的刊物！第 105 期將於新學年 9 月 16 日出版。



## 檸檬的滋味

吳碧珊牧師

一般人說到檸檬，都會不期然想到它既獨特又強烈的酸味和澀味，大部份人都因抵不住這種酸、澀味道，鮮會直接吃新鮮的檸檬。在白話中有「食檸檬」一詞，就是用來形容當一個人對心儀的異性提出如親近、表白、追求或約會的意思，卻遭對方拒絕，心靈上出現酸、澀的感受，就像生吃檸檬的感覺一樣：好難受！

雖然檸檬不是一般人會直接生吃的水果，但若曉得用特別的方法處理，檸檬的用處可多呢！在食用方面，最常見莫如調製檸檬水或檸檬茶，熱飲既可祛除腸胃的肥膩，凍飲更是消暑解渴的飲料。又如在可樂中加入檸檬片和薑片，是感冒初期的上佳食療；若以蜜糖水加檸檬片飲用，則有助舒緩咳嗽和喉痛。患有腎病或高血壓人士應少吃鹽，此時可用檸檬汁代替調味料。在炮製沙律時，可拌入少許檸檬汁來防止蘋果或梨子變黑；檸檬汁還可除去炸過魚的油中的腥味。至於其他功用方面，只消用數滴檸檬汁，便可清潔切肉板的表面和殺菌。把榨完汁的檸檬皮放入雪櫃中，可吸去雪櫃的異味。此外，檸檬亦有美容潔白之效，因它蘊含豐富的維他命 C，是最佳的天然美白劑。從內服到外敷，檸檬可說是樣樣皆能！

相信每個人的生命裡難免遇過不如意事，每個家庭或多或少都曾經歷過不同的艱難歲月，但若只停步於生命裡的酸澀滋味，或只從單一方向考慮問題，前路或會越走越窄，甚至會走入死巷子。然而，若我們懂得換個角度去思考、去感受，就如加以探索檸檬的酸澀特性，嘗試加入糖和水作調和，或加入一點不同的想法或元素，改變所面對的一切，結果就會變得不一樣，定會有意想不到的出路，或許會令我們驚訝的看到另一種美麗的人生。

逆境、不如意的事和艱難的歲月，讓我們發現自己的不足和限制，也同時讓我們啟動自身潛能去戰勝逆境。當然，我們還會發現總有豐豐足足的恩典伴隨我們左右，因為我們的身邊總有很多天使幫助我們渡過難關，只是在沒有風浪的日子裏，我們忽略了他們而已。

（作者為中華基督教會香港區會副總幹事）

# 那些年，我家流淚的日子

黃桂玲校長

七十年代初期，香港經濟遭遇一次大倒退。當時，我正在初中求學，家有兩弟妹仍在小學階段，爸爸媽媽都是以勞力來賺取生活，家庭剛獲分配了公屋單位，為了搬家和弟妹轉學，家中的經濟壓力很大。爸爸用盡了他微薄的積蓄買了一輛「泥頭車」，希望趁香港建築業蓬勃的時候能賺取更多金錢，讓家人有更好的生活。可惜，好景不常，那一年常常下大雨，加上經濟不景持續，很多建築工程都停頓下來，爸爸的收入大受影響。每逢沒有工作的日子，他只好留在家中，一向沉默寡言的他，整天更不發一言。媽媽當時是一位鐘點女傭，每天馬不停蹄來回幾個半山家庭，為的是多賺一點生計。眼見爸爸賦閒在家的日子愈來愈多，媽媽也按捺不住了。記得有一次，爸爸在露台吃早飯時，媽媽再次大發牢騷，言談間提及爸爸過去多次工作失利的往事，我隱約見到爸爸轉背流淚，那是我第一次看見父親流淚，我覺得爸爸很可憐。爸爸平日愛上茶樓，「一盅兩件」是他的最愛，生活許可的時候，就是十號風球也要上茶樓去。然而，那一段日子，他每天也在家吃前晚的舊飯菜作早餐，也常背着我們擦眼睛。

為了支撐家庭，媽媽比平日工作時間長了，可是晚上常常不睡覺，還聽到她在廚房裏抽泣；後來醫生診斷她壓力過大，患上了神經衰弱，每天需要吃藥來幫助，我想安慰媽媽，然而我和弟妹什麼也幫不了。很多個晚上，我想起爸媽的情境，想起爸媽可能會去世，想到自己可能快要停學，就不期然流淚了；有時我又會想像假如爸媽不在，我會怎樣才做好大姊姊的角色，照顧好弟妹；總之，我的枕袋常沾滿了淚水。

那時我參加了學校的學生團契，在團契中，老師經常鼓勵我們要對上帝有信心，相信上帝會保守我們。我只好將家裏的困境告訴上帝，我不知道上帝會怎樣保守我的家庭，何時會幫助，但這是我唯一的方法。記得一首詩歌所寫：「每一次我禱告，我搖動神的手，禱告做的事，我的手不能作。」就這樣，一天一天的祈禱，我求上帝醫治媽媽，我求上帝讓爸爸有工作。不知經過多少時日的禱告，爸爸上班的日子漸多，媽媽的抽泣也少了。最後，爸爸甘願虧本將泥頭車賣掉，轉為當小巴司機，媽媽的情緒也漸漸平靜下來；而我在半夜乍醒時的流淚也消失了。我相信是上帝的大能，我相信是上帝令爸爸媽媽在困境中、在埋怨和吵鬧中，依然緊緊守住這個家，依然照顧我們，沒有想過放棄和分離。

家，走在困難中，是需要禱告，是需要上帝，是需要堅持和忍耐。

（作者為港大同學會小學校長，前基真小學校長）

# 常存「信、望、愛」－愛你的仇敵

辛列有校長



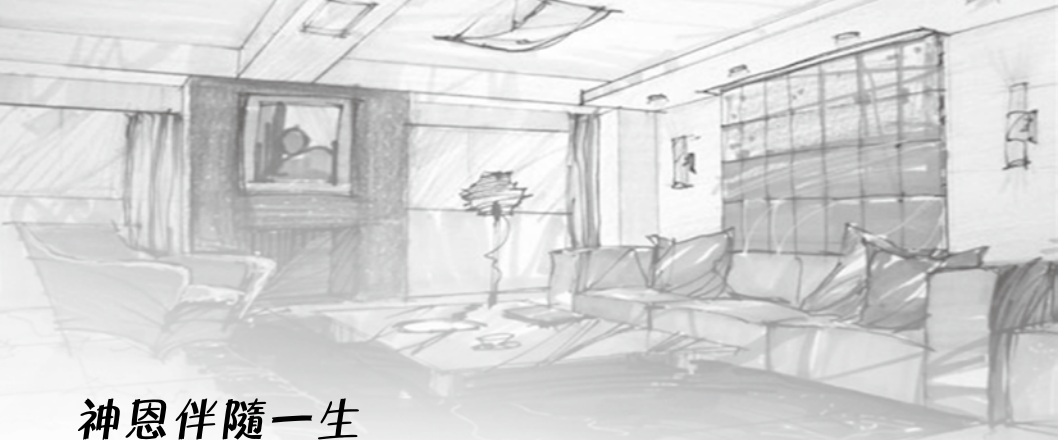
本人蒙岑牧師邀請撰文分享，心裏感覺欣喜。當我細看基真堂的網頁，發現基真堂的目標主要是：建立信徒、回報社會、服務本區。當我再細閱網頁，基真堂的確做了很多建立信徒和回報社會、服務社區的事。建立信徒方面，例：主日崇拜、主日學、慕道班、門徒課程、祈禱會、基督少年軍、團契等。回報社會及服務本區的事，例：關心四川災難、家長福音晚會、校牧事工、暖流派飯盒行動等。這些都是實踐基真堂目標的活動。

從基真堂的活動，令我想起聖經中「好撒瑪利亞人」的故事。那位仁慈的撒瑪利亞人不因為對方是種族的仇敵，而竟然肯伸出援手去幫助那被強盜搶劫的種族仇敵－猶太人，真不簡單！因為要愛自己不難，愛家庭和社會都不難，愛弱勢社群更不難，但要愛自己的仇敵或種族的仇敵，例：「保釣問題」所衍生的種族對立、「搶購奶粉」、「爭醫療設施」、「爭學位」等問題，是社群的利益衝突，我相信是有困難的。

今天，你我同時身處於香港，有很多理念不同，價值觀不同的人，又因為理念價值觀的不同而產生不同作風的處事行為。可能某些行為，是你「看不順眼」的，你能接納嗎？你能包容他嗎？你能饒恕嗎？在聖經哥林多前書十三章裏面已清楚說明「愛」的內涵是甚麼，其中有：不輕易發怒，不計算人的惡……凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐……而這「愛」亦在我們的基真小學的校訓出現－「信、望、愛」。

願主幫助我們能持守這信念、心裡常存「信、望、愛」，以「愛」服務社群，造福社會，以「愛」包容意見不同的人，忍耐到底。我知道這絕不容易做。我們彼此代禱，求主增添我們的能力和智慧，去處理這個不容易、不平凡、不簡單的信念－「愛你的仇敵」。

（作者為中華基督教會協和小學校長）



## 神恩伴隨一生

黃靜雯校長

我在家中排行最大，有兩個妹妹。雖然父母學歷不高，卻十分重視子女的栽培。小時候曾參與的興趣班多不勝數，有繪畫、舞蹈、游泳、編織、各類球類活動及樂器、甚至烹飪等；閒時母親喜歡帶我和妹妹到圖書館和博物館，鼓勵我們多看教育節目，背誦唐詩、寫書法、到社區中心當義工等。我們的童年就在不斷的學習中度過，難怪日後三姊妹也當上教師呢！

成長中的挑戰是父母給予我珍貴的禮物。自我讀小學的時候，父親便要到內地工作，一個月才回港兩三天，我需要幫助母親照顧兩位年幼的妹妹，處理家中大小事務。還記得有一次搬家，父親不在港，搬家的大小事務由我一手包辦，我和幾位中學同學只用了一天，便將全屋家俱搬到新居。從未學過裝修的我，竟負責各項裝修工程。當時只知作為姐姐，必須辦好這件事，讓父親放心，沒想到這實在是難得的學習體驗，亦成為日後美好的回憶。

困難是一種熬練，也是迎向未來的裝備。我有一位同住的親戚患有遺傳性情緒病，在我成長過程中，她是醫院的常客，病發的時候情緒波動，其間偏激的言詞和舉動，不但讓全家擔心萬分，也熬練著我的性情，每天與她對話就像考試一樣，需要深思熟慮，稍有不慎，便會有不堪設想的後果。在我的工作環境中，亦曾遇到一些情緒病患者，雖然為我的管理工作帶來不少挑戰，但成長過程中所學習到的尊重和包容，讓我嘗試體會他們的感受，訂出可行的解決方法，因此，很多困難最後也迎刃而解。

蒙神的恩典，我將於本年九月出任基真小學校長一職。我兒時本就居住於學校附近的九華徑，再次踏足這片土地，讓我不其然想起昔日母親背著我一步一步踏上山徑的情景，轉眼已是三十個年頭。感謝神賜我幸福的家庭，在成長過程中陶造我的生命；感謝神賜我教師及校長的職份，使我能享受教育下一代的樂趣；感謝神賜我工作上的種種挑戰，讓我明白自己的軟弱，驅使我信靠祂，並經歷祂豐富的恩典。正如經上記著說：「然而，我今日成了何等人，是蒙上帝的恩才成的，並且祂所賜我的恩不是徒然的。」願我們珍惜上帝所賜予的一切，一生作感恩的回應！

（作者為中華基督教會基慈小學校長、候任基真小學校長）



# 我的家、走過艱難的歲月

賴彩霞校長

「家庭」對每一個人來說非常重要，尤其中國人對「家庭」觀念特別重視。

以前中國人的家庭是大家族，三、四代同堂，太祖、曾祖、伯父、叔父也住在一起，非常熱鬧。隨著時代的轉變，再沒有幾代同堂住在一起了！

現今家庭結構趨於核心家庭 (Nuclear Family)，家庭是指一個住戶，只包含直屬兩代成員。在五、六十年代，即我們父母年輕時，正如創世記九章 1 節記載，「你們要生養眾多，遍滿全地」，那些年每個家庭總有六至八個小孩，當時醫療缺乏，養大一個孩子好不容易，故要多生幾個作保險，這聽來有點好笑，心想如果在現代，真是斷擔挑了。

我的父親時常說，天生天養，父母怎樣養大他們，他們也就怎樣養大我們；他的說話，我時常記在心上，非常敬佩他們。在我童年時代，物質並不豐富，加上父親生了八個孩子，連祖母在內，一家十一口生活。父親是個公務員，他由清道夫做起，後來晉升為房屋處管理員，而媽媽為了減輕父親負擔，在最後一個妹妹出生後，也要出來工廠工作，賺多點錢養活一家。七、八十年代香港工業起飛，媽媽很容易便在製衣廠找到一份工作，當時父母雖然也外出工作，但以他們微薄的收入，養活一家十一口真是很不容易。因有挪威差會宣教士不時介紹工作給父親，他常說非常感恩。後來有位西教士見我父親有那麼多孩子要養活，又要供書教學，生活實在很艱苦，建議父親找一份有固定收入的工作，後來便介紹父親投考清道夫工作。雖然父親只有五年級程度，但都略懂英文，很快便晉升為辦事處管理員，生活雖然清貧，總算一家人齊齊整整，生活過得開心。據父親憶述，當時生活很艱難，曾有人肯出錢收養我的孖生妹妹，後來父親做了一個勇敢的決定，就是生活無論如何艱辛，親情最重要，家庭成員一個也不能少。

在最艱難的時期，宣教士在我們的家做了很大見證，正如馬太福音 25 章 35 節所說：「因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝……」，當我們家庭有困難時，宣教士總會加以援手，在物質上給我們補給，父親就在宣教士的見證下認識了上帝，並帶領全家信主。父親時常對我們說，若不是宣教士的幫忙，解決了生活上的需要，一家人就活不下來；若不是藉著宣教士，我們就不會認識上帝。父親時常教導我們要常存感恩的心，愛人、愛神、服侍上帝、多作主工。

「家」帶領著我們成長，從家裡面學懂了兄弟姊妹間要和睦相處，學懂珍惜家人。「家」帶給我們溫暖，帶給我們希望。雖然小時候物質生活常有缺乏，但「家」磨練我們在茁壯中成長，磨練我有堅毅意志，遇到困難時能勇敢面對，更重要能帶領我們認識上帝，藉著上帝的恩典，更帶領著第三代，即我的孩子認識上帝，更在教會中擔任司琴職份。其實「家」裡面最重要就是我們的主，我們的上帝，正如使徒行傳十六章 31 節記載：「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」

(作者為中華基督教會基真幼稚園校長)

# 家春秋

家 • 春 • 秋

民國 蔣宋孔 家族往事

王家輝牧師

估計當大家看見這個題目，必定會聯想到著名文學家巴金的《激流三部曲》。這是既為引起讀者注意的方法，同時又借用此名稱作一點分享。

「家」以關係為基礎。夫妻、父母、子女、兄弟姊妹，全是由關係組成。人在這些關係中得知自己的位置和角色。當一切也恰如其分時，「家」就成了我們感到最安全和舒暢的所在。「回家」是我們在忙碌過後，可以得到真正歇息的地方、是我們得到被接納的地方、是我們不用再裝模作樣的地方。每個人也想擁有自己的家！若家庭關係良好，我們會感到她像春天般的溫暖和充滿生機。若家庭關係一般的話，那就像秋天的蕭索和淒涼。

我認識許多夫婦，每天辛勞工作，也是為了營造一個幸福的家。無論工作是如何困難，壓力有多大，能夠回家實在是好得無比！這種體會在青少年的時候沒怎麼樣的強烈，直至自己成家立室，又有了子女後，感覺便完全不一樣。

我有很強烈的家庭觀念，其中一個原因是生長在一個溫暖的家庭。雖然物質生活並不豐富，但家人關係卻是十分好。此外，由於信仰的緣故，家人之間的關係並非以物質或利益來衡量，而是家庭成員都願意按照聖經的教導，每人多走一步，事事以對方的好處出發，結果當然是不一樣。最美滿幸福的家庭可能是有幾十年的關係，但因著整個家庭三代人也是基督徒，我們的家庭關係是存到永恆的。每當想到有這樣的保障，無論面對多大的困難和挑戰，我也不用擔心，因為我總是有「家」可歸。

現今社會對家庭的理解被不同的價值觀所沖擊，如果我們不認真守護著，所要付出的終極代價可能是「家不成家」，或是「有家卻歸不得」。但願我們無論經歷多少春秋變化，「家」始終也是帶給我們無限祝福的地方！

（作者為中華基督教會梁發紀念禮拜堂主任牧師）

# 在主裏死去的人有福了

林永生牧師

2000年10月6日重陽節早上，我的母親腦中風離世，享年72歲。記得2000年9月尾的主日崇拜，母親如常在禮拜堂門口跟我說再見。兩天後我接到電話：母親在沙田威爾斯醫院突然暈倒昏迷，確診嚴重腦中風，數天後離世，沒有留下半句遺言。

我仍然記得母親去世的時候，臉上安祥，如同熟睡一樣。我們一家人在病床邊守候，禱告、唱詩、祝福母親。

我與母親的關係十分密切。她帶領我認識神，返海南堂。她每天為我祈禱，鼓勵我事奉神，引導我走上全職事奉的道路。1996年起我在海南堂全職事奉，有兩三年的日子，母親常常與我一起探訪長者和病人。母親樂於與他們分享見證，又為他們禱告，鼓勵他們在病患中仍然信靠上帝。

母親雖然沒有接受教育，但是她以身作則，活出信仰，關心別人，成為我屬靈的導師。所以，母親的逝世對我而言，是人生一個很大的損失。我每逢想念母親，我的心仍然隱隱作痛。

後來，有同工安慰我：其實母親離世前沒有受太大的痛苦，沒有長期辛苦臥床。由病發至離世只是短短數天，這是上主對母親莫大的恩典！也免去我們作兒女要長期照顧母親的負擔。

此外，主的話親自安慰了我。聖經說：「你要寫下：從今以後，在主裏死去的人有福了。聖靈說：『是的。他們要從自己的勞苦中得安息，因為工作的成果永隨著他們。』」（啟十四13）母親已經在主的懷裡，得享安息。我們將來必定在天家再見。

（作者為中華基督教會海南堂主任牧師）



# 艱難的歲月

姚兆祥牧師

作為三個孩子的家長，我和太太都很著意子女在信仰中的成長與培育。身為牧師我知道牧養工作繁重，但也需要與家人共享天倫，送子女上學成為在幼稚園至小學階段的美好回憶，牽著他們的小手，沿路談天說笑；晚上的床邊時間，我和太太一起負責，分享聖經故事、生活點滴、禱告交託等等。重要的日子，如家人生日、結業禮、家長日……等等我們夫婦甚少缺席。為著更多時間看顧培育他們，太太從細女出生後，便從全職的社工崗位，轉為半職。當大女兒進入高小時，更放下工作，全時間在家中照顧關心他們。

在外人看來我們一家很是幸福，小朋友活潑成長、夫妻恩愛、信仰生活充實、歡樂滿滿。我們也這樣的認為，也為此而感恩。然而……當兒女踏入中學，進入青春期的時間，那些想不到的事情便逐漸浮現。當第一次發現煙包時，我們好言相勸，痛陳利弊。當第一次發現刑刀與染血的紙巾，我們心頭震驚，也心中瀝血。當第一次要四出尋找孩子歸家，我們心疲力竭。當第一次要走進……，夫婦兩人相對無言。

在那幾年的日子，我們尋求神的憐憫，也尋求人的幫助；雖偶然也向神抱怨，但絕不放棄信仰的依靠，每週的家庭崇拜仍然持守。雖然作為牧師和社工，兩夫婦都認識家庭輔導的內容與技巧，但我們也尋找家庭輔導，有大半年時間，透過家庭治療，先為夫婦心靈療傷，針對我倆性格的強弱，作出對兒女關係角色及期望的調整，邀請兒女與我們一起重塑家庭的藍圖。

今天我們仍未完全走出「艱難的日子」，但比早年進展了很多，夫妻學懂那些事件要適當的放手而不放棄，那些事情仍要擇善固執。兒女們也成長成熟了不少，學會多一點控制情緒，多一些關顧別人的感受。雖然家庭偶然也會有磨擦出現，但這些火花不足燒燬這個家庭，因為家中「易燃性」的質地：急躁、自我中心多已被移開，「耐燃性」的愛、接納卻刻意多放一些在家中。更重要是相信神仍是我們家庭最大的保障。

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」（詩一二七 1）

（作者為中華基督教會小西灣堂主任牧師）



# 忍耐與包容

黃偉昌牧師

小兒剛一歲了，縱使仍未學懂走路，但他各樣的身體動作已越來越靈活，轉身、站邊企立、爬行等舉動已常出現。太太現在每週也有一半時間留在家中照顧兒子，體力、心力及精神確實也要付出不少！有一天，我正在教會與教友面談的時候，太太突然來電，告之兒子從床上跌落地上（兒子跌倒前在大人床上睡覺），額角流血浮腫且一邊面有瘀傷。太太來電時，兒子在旁邊的哭聲不斷；與此同時，太太向我表示因自己專注在廚房工作，一時疏忽而讓兒子跌倒，深表歉疚之意。

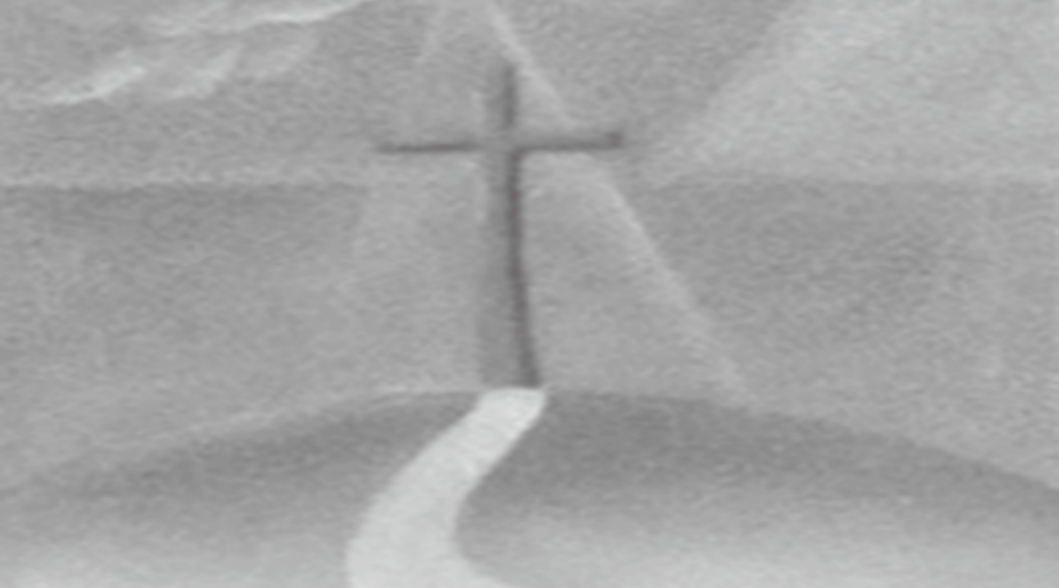
作為父親的我，當刻知道兒子受傷，感受當然心痛及緊張，但另一方面，知道太太心情擔心且內疚，作丈夫的我，當刻亦未能在場，我只管控制自己擔心的心情，盡力安慰太太，平靜地與她商量如何跟進事情（看醫生？往哪裡看？會否有其他親友可協助？…等），且心裡默默為孩子禱告。感謝主，兒子過後的情況沒有大礙！但回想此事，我深深感謝天父給我當刻的忍耐，至少沒有向太太說出一些責怪之言（事實上，我在照顧兒子上也有責任及曾疏忽），若非如此，自己的過份緊張及擔心，必會讓太太更為擔心，這樣對兒子的受傷狀況沒有幫助之餘，更會構成我們家庭關係的傷害。

確實，小兒的跌倒受傷一事，對於眾多為人父母的經驗來說，可能只是一件小事，不過，當細心思考，從這小事中，我更領悟到，以忍耐及包容的態度來面對困難事情的重要。細看今天普遍香港的社會狀況，如住屋、教育等事宜（註），已對不少家庭帶來眾多「外在」的壓力，這些往往會構成很多家庭不和及爭吵的開端；不過，若家庭的「內在」能多點彼此包容及忍耐，相信能減少不必要的壓力之餘，甚至能成為面對「外在」壓力的動力。當然，這份彼此忍耐及包容的動力來源在哪，深信是來自上帝對我們的「愛」。

在聖經當中，約翰一書四章 19 節清楚說明：「我們愛，因為上帝先愛我們」；而羅馬書五章 8 節：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」因此，基督犧牲於十字架的愛，是成為我們愛的動力，更應成為我們學效的對象，以至我們有更大的力量面對不同環境及艱難的挑戰！俗語說：「家家有本難唸的經」，每個家庭也有不同程度的問題及困難，深信上帝的愛，能成為我們面對這些困難的出路！

（作者為中華基督教會青衣全完堂主任牧師）

註：比如住屋問題（沒有穩定住所或面對昂貴租金）、教育問題（未能有足夠學額或心儀學位）、就業問題（工種越見單一或不足，工資萎縮）等社會結構性問題，這一方面是政府在各項政策上需要關心的。



## 耶穌愛你

謝凱珊牧師

兩年前的某一天，收到弟弟的電話，他主動向我表示希望返教會，我當然非常開心，因為自我初中信主以後，我的心願也是希望家人早日信主，於是我一口便答應遲些為他介紹教會。往後的兩天，我心裡總是想著弟弟，聖靈催迫我不要再等「遲些」，要立刻向弟弟傳福音，因為他需要耶穌的愛和救恩。於是，就在那個星期日晚上，我和丈夫及娘家附近的教會傳道人（我的神學院同學），一起回娘家吃飯，並將耶穌愛的救贖向弟弟傳講了。我確信神知道弟弟的需要，也預備了他的心，因為當天晚上，弟弟決志信主了。

記得當我告訴弟弟耶穌真的很愛他，是無條件地愛他時，他抑壓已久的情感便一觸即發，從心裡哭訴出來，我們才知道那時他正經歷人生的低谷，承受著極大的壓力和重擔，他感到無奈與無助，看不到出路。但當他聽到聖經說「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡反得永生。」他的心被主的愛深深觸動了，也渴望望著這份愛，於是他願意認罪悔改接受耶穌作救主。弟弟信主後的生命不再一樣了，他生活開心了、輕鬆了，縱然工作仍會遇上困難和壓力，但他知道在耶穌基督裡有信有望有愛，他就存感恩的心過日子。我知道這份平安不是世界所能給他的，乃是主賜給凡屬祂的人。感謝主！我親愛的弟弟得著了這份屬天的恩典。

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太十一 28）我如何幫助家人走過艱難的日子？我想就是將他們帶到施恩的主跟前，讓他們認識主，得著主的救恩，從此活在永恆的盼望裡。

（作者為中華基督教會英華堂牧師）

# 憑著愛一起走過艱難的日子

鄧綺雯宣教師

前幾年，有一位姊妹被確診患上上下顎骨癌，要施行手術切除，並取出一截小腿骨駁在下顎，手術順利完成，休息一段時間後，她已可咀嚼和上班。滿以為黑暗的日子已過，可是晴天霹靂，過了年多的時間，她的癌症竟又復發，這次的情況更糟，竟然是生了一個瘤在咀唇上，醫生建議她要盡快做手術切除，不過她寧願尋求其他的治療方法。輾轉之下，有人介紹了她回內地就醫，結果不單沒有醫好，反而是嚴重了，她速速返回本港，期望做切除手術，可惜已是太遲，她的腫瘤不斷長大，癌症已擴散了，已不能做手術。



姊妹住院期間，她媽媽、妹妹和弟弟堅持每天老遠地去探望她，其實她媽媽也體弱多病，因為經常舟車勞頓的緣故，體重也清減了許多，不過對於她媽媽來說能繼續見到女兒，為女兒做點事，她內心反而是好過一點。原來這個家庭已二十多年來沒有一起吃過飯，甚至連一張家庭照都沒有。姊妹一直怪責媽媽不關心她，十多歲已脫離家庭，不過卻因著今次的病化解了兩母女的嫌隙。有一天我探望姊妹的時候，看見姊妹輕撫媽媽的臉，媽媽輕撫女兒的頭，兩人流露出真摯感人的愛。

這段期間姊妹的教會動員了很多人支援這家庭，在經濟上供應她們的需要，在心靈上給與關懷，除了為姊妹一家禱告外，還有教會的姊妹輪流到醫院探望她，為她擦上油使她的皮膚不會太乾燥，減少痕癢，還替她按摩使她可以舒服點。到了最後的日子，教會為這位姊妹完成她的最後心願，安排專車及專人接送她回家一趟，感受在這個家的舒適，與所有家人一起拍一張紀念照，他們一家都很珍惜這得來不易的時刻。教會的弟兄姊妹還接載她去看她心愛的寵物，買給她喜愛的食物，這位姊妹離開前曾告訴我即使現在回天家，她已無憾了。

憑著愛，姊妹與家人之間的恩怨化解了；憑著愛，她們一家互相支持關心，憑著愛，教會的弟兄姊妹與這個家庭一起走過艱難的日子。

(作者為中華基督教會基華堂主任宣教師)

## 我來自單親家庭

梁勝棋校長



我來自單親家庭，四歲隨父親從大陸偷渡來香港。用現時的術語，就是非法入境者。母親滯留大陸，我和父親也不敢回鄉，母子從此分隔達二十多年，父子二人在港相依為命，初期生活極度窮困。

當年香港還未有綜援等社會保障制度，再窮也要靠自己支撐，再窮也靠自己克服。有一段時期父親和我都以廚餘（人家吃剩的餸菜）當晚餐糊口，我的童年從來沒有零用錢，從來沒錢買玩具，從來沒有穿戴過名牌時髦衣飾，從來沒有吃零食，但我從來沒有抱怨，也從來沒有自卑，反而養成了一個樂觀、樸實、積極和崇尚自然的性格。原因是我明白貧窮不是罪過，我體諒父親的處境，體諒父親的辛勞，他為了改善父子兩人的生活，為了讓父子二人有好的環境拚命工作，白天上班外，晚上還找兼職幫補。我尊敬父親，體諒父親。

互相體諒，才會互相支持，才會為對方設想。正如聖經所說：「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事」（腓二4）。

互相體諒，互相支持，就是和家人一起走過艱難日子的動力。有體諒，才有和諧；有和諧，才會為人設想；會為人設想，才能衷誠合作；能衷誠合作，才有成功指望。

盼望大家都能像我的經歷一樣，雖然遭遇困難，遭遇挫折，總要一家人積極齊心面對，互相體諒，互相支持，才有希望走出困局，才有希望步向更好的明天。



# 從「瑪拉」到「以琳」的恩典之路

主任校牧 鄧達榮牧師

回想自七三年洗禮加入灣仔堂，轉眼便是四十年的時光，由一個少年人至今成為你們的牧師，實在是上帝奇妙恩典的保守。我經歷了在四間教會聚會和成長的日子，但無論怎樣轉變，卻沒有離開中華基督教會香港區會（以下簡稱區會）這個大家庭。

我自幼跟隨父母返灣仔堂，灣仔堂是我快樂成長的地方，在那裡我接受栽培造就，由初少團升上少年團，接著初青團、青年團、職青團，人生中第一批「老友記」也是在此相遇而得，雖然今天大家已各散西東，但昔日組成的小組“followers”（立志一生跟從主之意）已成為我難忘的生命片段。

當我在 1984 年結婚後，因新居座落於沙田第一城，便和太太轉往當時發展只有一年多的灣仔堂分堂—沙田堂聚會。沙田堂是我事奉生命成長和裝備作屬靈領袖的地方，在此我更經歷成家立室和養兒育女的階段。五年後—1989 年六四事件發生那一年，我蒙上帝呼召，再加上太太煥華的支持和沙田堂劉世增牧師的鼓勵，便蒙恩踏上唸神學奉獻的道路，我更有幸成為區會第一位培才神學生。

在 1993 年畢業後，沙田堂聘請我回去事奉。由於當時沙田堂正計劃於沙田培英中學植堂，還未正式神學畢業的我便擔上發展這個計劃的重任。在我正式上任後，需要向區會申請資助，因而認識了時任區會執行幹事的李信堅牧師。由於聽聞李牧師辦事嚴謹，要求文件齊備，教會財政項目要分明，因此為了基禾堂的發展，日以繼夜做好一切準備功夫。幸好，努力的功夫沒有白費，申請資助十分順利。在區會和母堂的支持下，基禾堂便很快自立起來，而我亦在此時被差遣成為區會宣教師。

過去我給別人的印象是凡事成功、卓越、一帆風順，牧會最初幾年的成功竟埋下我軟弱跌倒的種子。上帝在 1996 年給我人生經歷一段深沉的打擊，叫我和太太一起行過一段苦澀的曠野路，在飲盡「瑪拉」苦水之餘（參出十五 23），我本定意離開牧職，轉去神學院教書或其他機構的事奉崗位，但上帝的恩召是如此奇妙。當時盧龍光牧師曾這樣勉勵我：「在何處跌倒，就必須在何處重建」。很記得在 1997 年的第一天，盧牧師已安排循道衛理會屬下一間教會的牧職給我，讓我的事奉生命得以重建，我和太太實在很感謝盧牧師的愛心和關顧。就在我打算答應盧牧師邀請的前一

日，李信堅牧師來電邀請我會見當時基真堂第一屆的執事，接著那兩個月上帝親自動工和帶領，我感謝太太的寬恕和支持、當年總幹事陸輝牧師和灣仔堂麥漢勳牧師對我的推薦，並基真堂對我的接納，讓我能夠順利返回由區會所建立的基真堂事奉。

本來已斷了線的風箏，在上帝奇妙的恩手帶領下，斷線竟可駁回，我的牧職事奉竟然可以在我一直成長的區會大家庭內重建，得以再嚐「以琳」十二股豐盛的泉水（參出十五 27）。感謝主，這一切全因我的家庭曾走過那段困難的日子，並在上帝的恩典中得以重建。

## 念母

高婉華副校長

「媽、媽」一個既親近又遙遠的稱呼！媽，你可知你的兒女在呼叫你？

曾經，「媽」這個稱呼在兒女的心中是又老土又嘮叨的象徵，媽巧手下的衣裙、美食在兒女的眼中是那麼脫節、那麼落後，媽的叮嚀是那麼絮絮不休，每次兒女都不等媽開腔，便別過頭跑得老遠！

但當媽遠離後才懂得珍惜和懷念媽的種種，很懷念你親手替我造的衣服和打的毛衣，雖然我現在已無法穿得下；很懷念你汗流浹背製成的各樣美食，雖然我也學著烹調，但總欠了神采。

媽，女兒是多麼懷念你，我們將每分每秒把你藏於心底，現在容我再呼你最後一次「媽！」。願你在主懷得著安息！





## 述說主恩

簡素弦老師

回顧我的人生，沒有太多艱難的日子，就算有困難的時刻，比起身邊的人所經歷的，也只是「小兒科」。但因自少信主的原故，我在這些年一直見證著神在人身上的愛和恩典。

或許可以在這裡與大家分享一些團契姊妹的經歷。因為與他們一起成長，在信仰上一起追求、禱告，故此我看到神在我們的逆境中，對我們的憐憫和所施的大能。在這兩、三年間，三位姊妹確診癌症。其中一位因剛買了保險，驗身的時候發現患病。慶幸因買了保險的緣故，才可這樣早發現。其實當時她因經濟情況改變，又遇上這病，可謂隨時「斷擔挑」。但在十年前「沙士」的時期，她作了一項投資，現在正好解決她經濟的需要。在當時，由於她和丈夫都是基層人士，又在一片裁員之聲四起之風險中，突如其來的投資機會，實不知如何進退及取捨。記得當年我們不敢按自己的心意自作主張，只切切地同心禱告、求問神，接受了一些投資的機會，而拒絕了另一些。現在回首才看到神的安排和保守，現在姊妹康復了。至於另一位姊妹，感恩現在也康復了，且已返回工作崗位。她很堅強，在治療期間，她反倒來安慰我們，叫我們要倚靠主，她的積極態度實在不似病人。第三位現正進行治療，她也十分樂觀，請我們為她代禱，相信神必有慈愛、恩惠伴隨她。

實在體驗到神的恩典無論在自己身上，或在身邊的人身上，都是多且大的。在困難的日子，神的話語更形寶貴。現與大家分享一些很喜歡的經文：

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。」（羅八 35, 37）

「因我們的大祭司（主耶穌）並非不能體恤我們的軟弱。祂也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是祂沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」（來四 15~16）

## 媽媽，我愛您

胡凱茵

敬愛的媽媽：

自小爸爸忙於外出工作，放工後又有兼職，閒餘時又常外出玩樂，只剩下您獨自在家中照顧我們兄妹倆。第一次聽容祖兒的「世上只有」便感動得熱淚凝眶：

「但是我知 你都有夢 仍將一生給我用  
全個世界 幾多種 愛與愛 在互動  
也未及這種愛 能完全獻奉」

是的，媽媽，我們小時候您放棄了自己的夢，一生奉獻予這個家庭，現在我已為人母才明白要把全副精神、心力放在家庭是何等不簡單、何等偉大（在此特別鳴謝老公偉豪的付出）。

哥哥小時候頑皮、賴床令您頭痛不已；到我們長大成人，我開始拍拖您還是不停地為我擔心，少不更事的我不聽勸言，您還給我寫信提醒呢！現在我結婚了，您又擔心老公待我不好。媽媽，這些事我都一一記得，一直在心中感激著。

這個家，全靠媽媽您的堅持才得以維繫，爸爸、哥哥和我多少次令您傷心、失望、痛心……您仍然緊守崗位，不離不棄。記得我們自小每逢星期日便到祖母家吃晚飯，長大後才知道祖母一家對你的傷害是如此的深，但您仍堅持每週帶著我們去，你默默地忍受著，讓我看見甚麼是孝順、甚麼是順服。

媽媽，雖然您讀書不多，但從您身上我真的學習到很多人生的道理，例如你常教我們：你想人點對你，你就要點對人（我信主後才發現這是聖經的教導呢！）、您對朋友的關愛、您對家人（婆婆一家）的愛護 / 互助、對祖母一家的忍耐……媽媽，您真是我的典範，我以您為榮！！

媽媽，現您常身體不適，我和哥哥都只願您身體健康，每天都開開心心，享受跟孫兒們玩樂的時間，享受您的人生。媽媽，我愛您！

女兒  
凱茵

8/6/2013



Don't forget  
to...  
Smile :)❤️

過來人

## 當家人患上癌病

這不是一個編造出來的題目，或者是假設的情況，而是真實地發生在我家，也同樣可能發生在任何一個家庭。當我們能接受家人患上癌病這個事實，當我們明白癌病和流感、心臟病、糖尿病等也是疾病的一種時，便不會過度擔心和恐懼。

每個人都不想家人生病，因為病者及照顧者都同樣難受，不開心。但換另一角度來看，又未必是不好的事。因著病，我們會騰出時間去關心陪伴家人，有時間重拾親情。其實，每個人都逃不了病痛，與其埋怨天地，埋怨自己，不如積極的享受生命，珍惜與家人相處的每一刻。生命不在乎長短，在乎無悔。

每天多與患癌的家人微笑，笑是一個既免費又有神奇魔法的良藥，讓病者有勇氣正常地生活。聆聽他們的心聲，讓他們的心底話有人傾聽，他們會產生生存的動力，有勇氣的面對艱辛的治療過程。最後，也是最重要的是為患病家人祈禱，求上主賜下平安。把患病家人帶到上主面前，讓他們認識縱然今世會完結，還有永恆的生命，一個屬於上主，滿有喜樂榮耀的生命。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓四 6~7）

## 愉快生活便足夠

楊惠英女士

我很享受教育孩子的過程，當他們還年小，家中經濟不是那麼好，但他們已十分懂事，這讓我感到很開心。那時，偶爾我會預備一頓豐富的晚飯，或弄些豆漿、壽司給他們，他們就高高興興地吃。他們知道父母賺錢不多，從不會哭著要甚麼東西；過年時看見別的小朋友有新衣，也不會叫我買，這令我感到對不起他們，反之他們會安慰我說：「我們能一起開心生活便足夠了。」所以我希望各家長不要氣餒，生活困難總會過去，只要一家人開開心心生活便足夠了。



## 困境

Wendy

去年三月剛和丈夫慶祝生日的翌日，我仍然深刻記得那一天的情景，他穿上了制服，背起了一個背囊在下午六時正式上班去了，開始他人生第一次去任職通宵班的工作。關上了大門，我繼續給孩子做晚飯，吃過晚飯後，我們各自處理當天餘下的事情，直至夜深才各自回房休息。此時夜闌人靜，我頓時覺得好孤單，從未試過要獨自與兒子渡過晚上，我的眼淚開始掉下來，我是擔心著丈夫的現況，他被安排站崗那處？會否著涼？雙腳會否站得發軟？……心越想便越難過、哭得更利害，幸好孩子睡著了看不到我這個樣子。

我們原本過著輕鬆無憂的生活，無奈就給一場「金融海嘯」拖垮了，丈夫因大意低估了形勢，錯誤的投資令他輸掉了大半積蓄，接著要面對一連串的經濟問題。首先，我們要搬離現在昂貴租金的居所，另找便宜的地方，同時為了要增加經濟收入來源，我也需重投社會工作。

一年的光陰過去，回想起來，我們實在感恩，感謝在神的帶領下，我們雖面對生活環境的轉變，一家人不存埋怨、努力適應、依然互愛、彼此關心。我最欣賞丈夫常用正面的態度去告訴自己和孩子：「人總會有犯錯，最重要是承擔責任。」我們現在生活尚算安定，丈夫能適應新工作，我亦找到自己喜愛的工作，兼可以繼續照顧兒子起居飲食。我感謝主給我們和孩子在困難中成長，學懂堅強、互相包容、體諒。

未來，重重的困難仍需要我們勇敢面對，我們亦深信主會繼續慈愛保守，「家」能讓我們團結起來、亦成為我們互相扶持去對抗困境的能量之源！

「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖，祢的竿，都安慰我……祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。」（詩廿三 1, 4~5）

## 天父必看顧

畢業生家長 Madam

感恩兒子是在教會成長，雖則不是有什麼大成就，但有上帝的恩福承托著。縱使他專注力不足、過度活躍，他亦能活潑健康地成長。

父親在兒子讀小三時已回天家，兒子要在單親的家庭環境下生活。面對生活困乏、艱難困苦的日子，幸而有神看顧。如果沒有相信耶穌基督，我們不可能成為神的兒女，也未必有力量一步一步走下去。感謝主，祢常常看顧我們。

# 滿有主的恩典

畢業生家長 梁太



四月一日，正當午睡時突然接到電話，聽到丈夫聲音說：「我的左眼看不見東西，稍後會去醫院檢查，等我再覆你。」我想他剛去上班不久，竟發生意外。記得他的右眼曾經視網膜脫落，今次是左眼出事，他必定非常擔心，我在等待時不停祈禱，求天父賜他平靜安穩的心，經歷神的同在和醫治。

丈夫再次來電，有同事陪他到醫院檢查，他說明地點，之後我將事情告訴兒子，便趕往醫院探望。到了灣仔醫院，急症醫生說要將他轉往東區醫院，在那裡有眼專科，可以作詳細的檢查。兒子知道爸爸要入院，也嚷著要趕來探望。

丈夫入住了東區醫院後，醫生為他檢驗，但卻找不出原因，要待翌日主診醫生作詳細檢查跟進。睡了一會，在夜半醒來，他的左眼已經恢復視力。醫生檢查後，讓他出院回家休息，稍後再到眼科約期覆診，及安排外科跟進。

感謝父神讓我們安然經歷祂的同在，祂的信實永不改變。

## 《天父必看顧》

天邊飛雁不耕不收，我父仍將牠保守，  
可知你何等貴重，天父必保守。  
今天花兒引風輕歌，卻奈何它一朝枯毀，  
恩主也為它戴上華麗，天父必保守。  
我父慈愛，祂必解你悲憂，心中悲憂成為樂暢，天父深恩！  
雖遭風浪不須驚慌，我父洪恩一一擔當，  
必使狂風變平靜，天父必保守！

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」  
(箴廿二 6)

## 給父母的信

6A 蔣佩珊

親愛的爸爸媽媽：

你好嗎？多謝你們的照顧，我現在十分健康快樂！

你們的照顧、你們的關心，給與我最大的勇氣，成為我的支柱。每當我遇上困難，你們一定會幫助我，把每一個問題都迎刃而解，謝謝你們。我不會辜負你們的期望，我愛你們！

祝 身體健康

寶貝的女兒 佩珊上

6D 梁俊銘

爸媽：

這麼多年來是你們一直養育我，對我悉心教導，總在我失落時鼓勵我、支持我，不管我遇到甚麼困難，你們都會幫助，在此我只想說聲謝謝。





# 難忘的家庭生活點滴

5A 楊宛庭

今年的新年假期，我和家人到東京旅行。我們去了不同的旅遊名勝景點，買了多款紀念品，還認識了日本的歷史。今次的旅行我學會了日本的歷史，我感到十分高興。

3C 黃子淇

農曆新年時，媽媽帶我到黃大仙的姨媽和表弟家拜年，之後我們和姨媽一家到麥當勞吃東西，接著我們到公園玩耍，公園的設施很好玩，我感到很開心。

曾浩軒

上星期日，爸爸和我們到海洋公園玩耍，那天是我的生日，我真的很開心，因為我很少有機會同家人去主題公園游玩。

4B 伍惠玲

我覺得這幾個月很開心，而最開心的是和爸爸媽媽一起到海洋公園，我們玩了非常非常多的機動遊戲，當中有「跳樓機」，爸爸和媽媽很害怕，雖然我也感到害怕，不過就裝扮成不害怕。

4D 姜鎮洋

今年五月十三日（星期一）是我的生日，我放學回家後，爸爸叫我快點兒做功課。我很快就做完了，之後爸爸、媽媽、妹妹和我到尖沙咀去看黃色大鴨。看罷我們乘巴士去吃自助餐。乘車途中，妹妹睡著了。這天表姐跟我們一起吃自助餐，爸爸更幫表姐付款。雖然事後爸媽鬥嘴，但我們都一同乘地鐵回家，我感到很開心。

3B 楊竣傑

有一次，我們一家去東京旅遊，因為很少機會和家人去旅行，所以今次我很開心。



# 因你改變，生活得更美

畢業生 王君兒



猶記得年幼時，我對父親的感覺不太好，甚至覺得有點討厭。因為他對我頗嚴厲，如我做錯或不聽話，他便會隨手拿起東西打下來，如：衣架、雞毛掃、拖鞋……每次都會留下數條紅印。最無奈的是每次跟弟弟爭執，他也是先責罰我。這些不愉快的片段偶爾會在夢中浮現，纏擾著我。

這段被責罰的日子大概有六年，曾想過要離家出走避開父親。直到父親隨我們返教會聽福音，神就在父親身上動工了。他願意參與小組，投入教會生活，跟其他教友/家長學習以主的愛去對待家人、教養子女。此後他逐漸改變過來，由動輒責罰子女，變成懂得與子女溝通；以往甚少關心家庭，至家中有事，他放下一切去照顧各人。

我從無想過父親有這般大轉變，原來我的家是可以這樣美。作為女兒的見到父親有這決心改變自己，真是感到很奇妙，不得不讚嘆神的能力，有力量可以改變人心。不但如此，父親信主後，更常常向爺爺傳福音，讓我們一家都得蒙福音的喜樂。

要走出困難的日子，人的態度必須改變；同樣，一家人要過得融洽快樂，就要同心改變生活模式、溝通方法、個人陋習等。家人之間要一條心，才能做得到。倘若你也希望有一個可愛的家，不妨跟家人提出建議，一同實踐。祝福各位每天活得開心，身邊亦有家人朋友與你分享生活大小事。

## 家 • 如何走過困難

Jennifer So

同一屋簷下，一家會經歷很多令人回味的愉快回憶，亦難免會碰到各種困難，例如家庭經濟困難、父母關係不和及子女的管教問題等，令到家庭成員的關係變得緊張。

作為一名兒女，面對以上的困難，覺得自己的力量微小，一方面不宜插手父母的婚姻關係，且對於家中的經濟困難也束手無策，不但感到難過，也會漸漸灰心。

其實，縱使我們年紀尚輕，也可以作出貢獻，例如：給家人一句鼓勵的說話，讓對方感受到被關心，這份愛可以支持他繼續走下去。另一個方法是主動分擔家務，這個行動顯示出你願意分擔家庭責任，亦可令父母有更多時間休息，有更多力量去面對困難。一個微小的鼓勵或動作，卻能開出愛的花朵。

## 小眼睛看看家

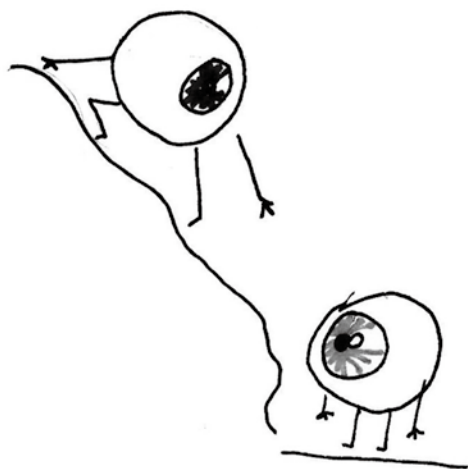
李健瑩

「家・如何能走過艱難的日子」，這個題目似是熟悉，又是陌生。我生於基層家庭，爸爸是個藍領工人，媽媽是辦公室的小白領，雖然收入不多，但總有三餐溫飽，不用為肚子煩惱。說題目熟悉，因為每個家庭總有本難唸的經；說是陌生，因為這本經有太多我不明白的字。我在一個溫暖的家長大，雖然爸媽在工作中受了許多氣，但他們不會把怨氣帶返家中。反之，我總愛把自己的苦惱帶給他們一學習壓力、人際關係、前途抉擇等。有時，又會因為心情欠佳，胡亂發脾氣。過往，我不知道十小時工作是什麼，也不知道什麼是「搵食艱難」。我知道爸媽工作辛苦，但只是頭腦上知道，卻從未親身體會。

還記得讀小學時，週六是要上學的。媽媽下午一時下班，而我則十二時半下課。媽媽雖然極速由公司趕往學校接我，但到達時已是一時半，我常常埋怨媽媽為什麼這麼晚才接我，使我在學校空等這麼久，但卻不知媽媽這樣撲過來是何等辛苦的事。有時，我又埋怨為什麼媽媽總替我在學校裏報這麼多課外活動，其他同學都在公園裏玩耍，而我則在學校裏上英語班、電腦班等。原來媽媽這樣做是為了讓我在學校裏多待一會兒，等她接我放學。

爸爸以前要勞力工作，回到家中累得不願動，只顧看電視。但在二千年時，經濟不景，爸爸失業，由媽媽獨力支撐整個家，年少的我十分開心，因為爸爸終於可以陪我了，下課後我又可以去玩耍。媽媽知道我這想法後，哭笑不得，好像啞子吃黃蓮，有苦自己知，直至現在，我才知道我是多麼的自我。到了高中考公開試，我因讀書壓力大，常常胡亂發脾氣。但現在回想，讀書壓力又怎比得上工作、養妻活兒和供養父母的壓力？

花開花落，爸爸染髮的次數多了，媽媽的化妝品也愈用愈多。過往，任性的我不知天高地厚，以為幸福是必然的，直到我曾做過一份兼職，一日要做十二小時，我才知道賺錢艱難。爸媽，原諒我的「不羈放縱愛自由」，感謝你們當我跌倒時扶起我。家，總是我的安樂窩。艱難的日子總會有，但辦法總比困難多，正如大雨過後會有彩虹。或許，每一個困難都是一場暴風雨，但把一切污染物都吹走後，圖畫會變得更美麗。



# 滿有主祝福

啟璋 Kandy

在我的家裏，我也遇過艱難的日子，但我都已經渡過了。感謝天父一直祝福、保守，看顧我和我的一家，賜平安給我們，每天都有主的恩典。

患病對於我是最艱難的日子。三年前，因我一次不小心跌倒，左邊膝蓋移位要做手術。兩個月後又再次移位，要做另一次手術。我很擔心，可以做的只有禱告。感謝主，祂垂聽我的禱告，賜我平安；還有基真堂的弟兄姊妹為我祈禱，給予我支持和鼓勵，當然還有父母的照顧（他們每天都幫我鍛鍊身體和帶我下樓散步），令我可以快些康復，艱難的日子就一天一天過去了。

去年八月初，我臉部生了暗瘡，月中突然發大，半邊臉紅腫要入醫院。醫生說因瘡的位置接近眼和鼻，所以很危險，我很害怕。感謝主再次垂聽我的禱告，家人幫我找不同的醫生診治，最後我就渡過這次難關了。

我們一家人遇見困難都會祈禱，相信天父會醫治。這兩件事令我感覺到父母的愛真偉大，所以我也要更愛他們，陪伴他們做他們想做的事、去他們想去的地方。以前的我當遇到困難時會很擔憂，對神沒有信心，但經過去年的〈門徒〉課程，我學習了要倚靠主，亦增加了我對神的信心。

我相信每一個家庭都會經歷過艱難的日子，但靠著禱告，主必祝福保守看顧我們。靠著主賜給我們的平安和恩典，我們一定能渡過艱難的日子。願主的平安也與你們同在！

## 一個謙和的家

陳慶聰

返工、放工、上學、放學回家吃飯……這就是我這五年來的生活，然而，我要和大家分享的，不是我的工作和學業，而是我和家人的關係。我雖然信了耶穌十多年，卻不懂得和家人溝通，但這幾年我真的改變了，無論是工作的辛苦、教會生活的滿足、學業追求的目標，我開始不經不覺地願意與家人分享。當中雖然有困難，因為母親不太明白我的志願，但經過日子流逝，母親日夜所煮的飯，成為我放工、放學後最好的祝福，我們就從新將關係建立起來。

但是最使我得著福氣的，就是在基真教會弟兄姊妹給我的鼓勵和代禱。記得上年度爸爸媽媽因身體不適而先後入了醫院，教會宣教師都前往醫院探望。上年初我工作不如理想，教會牧者亦主動邀請我和父母親一同茶聚，

彼此問候關心，雖然過程當中我和父母的觀點仍有分歧，但我相信經過時間印證，必然雨過天晴。經過幾年的學習，我的神學課程終於讀畢；一個目標完成，同時又是一個新里程的開始。我知道自己做幾多事，都不及父母對孩子的愛！但只要積極向前看，從正面角度持守「信、望、愛」，不批評、不論斷，凡事向好的一面著想，與人關係就更謙和。

## 在瑪嘉烈醫院 E 座 3/F 病房尋見主

鄭佩儀

我的爸爸（鄭志康）於 2013 年 3 月 17 日下午 5 時 45 分在瑪嘉烈醫院 E 座 3/F 病房，在黃院牧、鄧牧師、葉建平執事、游秀慧、Carol 和我的見證下接受床邊洗禮，承認耶穌基督為救主，並成為基真堂會友。很多謝早前來醫院探訪的弟兄姊妹和院牧，向爸爸介紹主耶穌，並讓爸爸領會到主的真實。

爸爸是一位吸煙人士，試過戒煙但不成功。後來因身體出現很大的毛病，經醫生勸喻後，必須戒煙，要不然後果便不堪設想了。最後他成功戒煙，但一連串的毛病也相繼出現了：如肺氣腫、氣速、心臟有毛病等。服藥後身體會有抽筋的反應，經常有突發性的不舒服，抵抗力續漸衰退。這狀況已纏擾了爸爸 18 年了，他很痛苦。醫生說這些病是不能根治的，只會越來越差，事實上也確實如此。

爸爸因氣速的原故不能離家太遠，只能在青衣居所附近活動，上斜路時很辛苦。最近，爸爸的情況越來越差，藥物的副作用是腳腫和氣速，他不想再受這些折磨，眼淚常常流下，不想生存，常有自殺的念頭。雖然他已信主，但心靈和身體仍是軟弱。最近一次到醫院急救，醫生清楚告誡爸爸：以後有不舒服便應立刻來醫院，不然會有生命危險！

另外，爸爸媽媽在家裏也不太開心，他們常有磨擦。爸爸要求很高，例如醫生吩咐每天不能喝水超過 1000 毫升，雖然媽媽已買量杯回家，但有時就為了喝水的份量而衝突起來。我明白照顧長期病患者並不好受，加上得不到病人的諒解，身心俱疲，媽媽唯有聘請家傭，希望能減輕媽媽的辛勞吧！

最後，很感謝基真堂各弟兄姊妹和瑪嘉烈醫院的院牧和義工，時常給予我鼓勵和代禱紀念，使我和家人有力量前行。雖然不知道爸爸病情變化會怎樣，但我相信只要交給主，主必有安排，有祂的時間表。所以我每天都為爸爸祈禱：求天父賜他有喜樂的心面對不能改變的疾病；又為媽媽禱告：求天父賜她有平安的心及相信主耶穌作為她生命的主。

# 家，一起走過艱難的日子

吳小麗

當你見到「家」這個字，你腦海中會出現一個什麼影像？一家人？一張張每天見到的面孔？一次兒時與家人相處的片段？一個心裏記掛的親人？一幅理想家庭的相片？一件家裏發生的事？一處值得懷念的地方？無論那是什麼，筆者發現答案大都不離開一種內心渴求的親密感。

嬰孩一出生應來自一個家庭，當中必有母親。自出母胎，我們便透過基本生活所需的滿足而慢慢建立依附關係，從而產生安全感。除了母親外，家裏至親的人也是情感連結的對象。當確知自己為家人所接納和重視，安全網便打開，家人正是我們渴求與人分享或分憂的理想對象。

在人生路上，鮮有盡如人意，十之八九會遇上困境，或病倒或失敗或失意，都需要有一個家作避風港或養傷處。家人是認識和伴著我們成長的人，明白我們做人處事的態度、優點和缺點。在這些艱難時期，家人有聲無聲的支持，或一起商議解決方案，或一起流淚歎息，或一起祈禱，那種有人陪伴同行、不再孤單的感動，往往令我們有能耐去撐著過日子。

有見及此，筆者鼓勵一家人多爭取時間在一起，累積大大小小的溫馨開心片段，那怕只是一起共膳、看套電影、上圖書館、遊巴士河等。細水長流，這些正面情感的點滴進賬就是一家人能「打死不離親兄弟」、「風雨同路」之要素。

## 家庭良藥

朱小霧

最近社會經常說核心價值，那麼在家庭中有甚麼核心價值？這些核心價值又如何讓家庭走出困境？

家給我一種快樂和避難所的感覺。在我家庭當中最重視節日歡聚，家庭成員每天上班上課，忙得團團轉，未必有時間聚首一堂。每逢節日我家眾人定必翻開個人時間表，訂出一個每人都可出席的時間食飯共聚。每次這些飯聚，我們一家彼此共享食物，談天說地，說到有趣的話題，大家大笑一番。家總能給我一種快樂的感覺。家也像一個避難所，無論外面困難多大，幾許風雨，回到家中總是快樂安穩，得以喘息。

我家相處的心得是放下，小時候與父母兄弟時有爭吵，吵鬧時彼此氣上心頭，關係緊張。但事情過後的一星期內，大家依舊如平日，一起吃飯看電視，好像沒有發生過衝突。主要原因是大家不堅持要求對方認錯，反而大家彼此體諒，不再計較。衝突引起大部份的原因都是剎那間的衝動，當衝突過後大家彼此有空間冷靜下來，細心思想剛才的言語和行為，其實是可以互相理解。堅持己見無助關係建立，放下成見方能互相體諒。

困難的日子在家中和個人層面常常遇到，但在這些艱苦的日子能回到一個家是開心、是避難所、是能放下成見、是互相體諒，相信定能有盼望和力量走出逆境。

## 加減以外

Bonnie Kwan

### 減飯

一天晚了點回家，踏進家門，媽媽已為我做飯，多幸福！天氣炎熱，令食慾大減，見到媽媽預備那碗飯太多，回到廚房「減飯」，誰知坐回餐桌前，見到媽媽「黑面」……

次日晚上，我把媽媽我預備的飯全都吃下去，飽足非常，誰知媽媽說：「唔好剩飯，你食多啖啦！」不敢逆媽媽意，怕再令她動怒，只好把餘下的飯吞進胃裡去。

餐後和媽媽看電視，我的胃痛得不能動彈，媽媽笑言：「食唔落就咪夾硬嚟啦！」

終於我對媽媽坦言，炎炎夏日在廚房做飯不容易，實在不願意媽媽不開心，但我已不再年輕，年青時活力無限，消化力強，現在多餘的熱量，只會化成大肚臍！媽媽笑了！

### 添飯

朋友分享她的家事：

一天二姐和兩兄弟聚首一堂探望父母親，爸爸遞碗給媽媽示意添飯，在旁的二姐原本想代勞，誰知爸爸拒絕，堅持要媽媽為他添飯，媽媽突然動怒說：「我不是一世要為你添飯的。」

子女們給這情境嚇壞了！小弟弟一邊為爸爸添飯，一邊說道：「雖然我添的飯不夠媽媽的好味，但請給我這機會吧！」

原來以往爸爸工作常常不在家，已習慣了在家吃飯有被照顧的特權，然而爸爸退休後長時間留在家裡，無所事事，常常指責媽媽，令媽媽難過。然而因媽媽不希望麻煩子女，所以沒有向他們提及這事。

三子女見狀立即開了一次家庭會議，決定輪流回家探望父母之餘，還陪伴他們前往社區中心參加活動。三個月後，父母已熟習了社區中心的運作，關係亦重新修補過來。朋友笑道：「一切都不在於添飯的過程，幸好兄弟們能互相合作，才能使父母和諧生活。父母需要的不單是發展社交生活，更重要的是他們知道我們三兄弟姐妹不願意他們不和！」

# 2013 暖流「親親大自然」親子攝影比賽得獎作品

## 一至三年級組



### 冠軍：

家長姓名：麥嘉明  
學生姓名：陳正峰 (3A)

當天活動內容：

那天，我們一家到紅樹林遊玩，我們拾貝殼，觀各種生物的活動情況，當中我最喜愛觀察有趣的寄居蟹。我們在紅樹林玩至日落西山才回家。

我們跟祖父母、伯伯和叔叔一起渡過了愉快的一天。



### 亞軍：

家長姓名：陳淑儀  
學生姓名：張思行 (1B)

當天活動內容：

參觀有機農場，學習耕種方法。我們一家人一起收割一棵大的蔬菜，大家都十分滿足。



### 季軍：

家長姓名：鍾永輝  
學生姓名：鍾朗 (1E)

當天活動內容：

在一個特別的日子裡，一家人特意走到屯門黃金海岸玩了半天。不論是黃昏下的海灘，還是晚上那頓豐富的自助餐，也是我們美好的回憶。





**優異：**

家長姓名：王笑玲

學生姓名：林樂堯 (2D)

當天活動內容：

那天天氣很好，爸媽帶我去南生圍遊玩，那裏的風景非常美麗，我們玩得十分開心。



**優異：**

家長姓名：陳笑芬

學生姓名：吳海藍 (1C)

當天活動內容：

當天我們一家五口與教會的弟兄姊妹一起到青衣自然徑行山，起步不久，我們看見「黃鴨仔」在青衣船廠休息，小孩子雀躍萬分。我們沿路上欣賞美麗的景色，來到山頂，看見青馬大橋的美景，我們不能不發出讚美神的詩句和拍下照片，留給孩子和我們有一個美好的回憶。



**優異：**

家長姓名：關喜文

學生姓名：關靖瞳 (1B)

當天活動內容：

勞動節假期那天，我和爸爸、媽媽去行山，我覺得很開心和有趣，因為可以接觸大自然，也可以認識不少花草樹木。

## 四至六年級組



### 冠軍：

家長姓名：譚嘉慧

學生姓名：陳穎霖 (4B)

當天活動內容：

我們一起玩捉兔子，我們很緊張和專注，看著對方拋下毬子，身手敏捷避開毬子，我感到刺激又好玩。



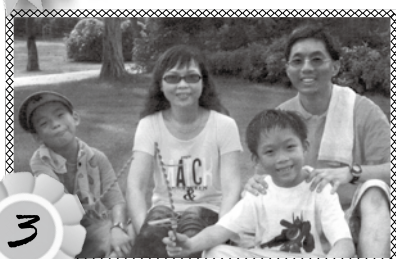
### 亞軍：

家長姓名：周香萍

學生姓名：陳映彤 (4A)

當天活動內容：

那天是我的生日，那裏空氣清新，又有生命氣息，令人心曠神怡，人人都滿臉笑容。我們能一起快活地燒烤，更能吃美味的蛋糕，真是樂不可支的一天。



### 季軍：

家長姓名：彭應瑜

學生姓名：彭筠淘 (5A)

當天活動內容：

當天我和家人到大埔海濱公園玩「飛天仙子」，我覺得和家人的親情增加了不少。



### 優異：

家長姓名：雷換鶯

學生姓名：李浩賢 (5B)

當天活動內容：

當天，我和媽媽、妹妹一起參加學校的親子旅行。那天，我們到了大美督很高的地方，欣賞風景，之後還租了自行車去遊玩。所以，我覺得很開心。

**評審意見：** 有些照片拍得不錯卻未能入圍，原因是不符合「親親大自然」主題，但大家的積極參與是令人鼓舞的。



# 《暖流》 89-103 期文章分期索引

## 主題文章

- 89 不要輕看生命中的一小步（主任校牧鄧達榮牧師）  
開學有感（編委李健瑩）  
談國民教育（梁勝棋校長）  
教會與你，同心同行（校牧岑樹基牧師）
- 90 父親的角色（鍾志剛）  
親子對談—無盡的學習（編委梁溢琚）  
運動創傷知多少（編委李健瑩）  
父母有蹺—孩子開心做功課（校牧岑樹基牧師）
- 91 家長投稿：基督徒父母如何用生命影響生命（胡凱茵（1B 班陳靖朗家長））  
竭盡全力，繼往開來（石玲副校長）  
遺忘了的品格—忍耐（編委梁溢琚）  
災難之後（校牧岑樹基牧師）
- 92 親子對談—父母的成就（編委梁溢琚）  
每年的九月是我最期待的日子（高婉華副校長）  
20/10 家長學堂後記——繪本哪裡尋（校牧岑樹基牧師）
- 93 「餵」故事書長大的孩子—利用繪本促進學習及親子關係（特約記者林傳雅）  
常識科與專題研習（吳金曉老師）  
遺忘了的品格—感恩（編委梁溢琚）
- 94 又到升中選校的日子（校牧岑樹基牧師）  
淺談苦難教育的應用—參加家長學堂後有感（1D 班 袁偉光家長）  
家長如何面對子女的考試壓力（學生輔導主任張德賢姑娘）  
普通話與生活（伍惠芳老師）
- 95 你有想過聖誕節的意義嗎？（校牧岑樹基牧師）  
有意義的聖誕節（鄭佩儀）  
遺忘了的品格—節儉（編委梁溢琚）
- 96 從生活中學習數學（蔡石珠老師）  
家長投稿——孩子，我很想你知道……（錢順荷（6A 班 李錦豪家長））  
基真堂精神健康專題講座摘要—心理衛生與精神健康（編委黃婉珊）
- 97 武漢文化之旅（梁勝棋校長）  
親子對談—健康，由家開始（上）（編委梁溢琚）  
家長投稿——孩子，我很想你知道……（Victor Chung（1E 班 鍾朗家長））  
親子賀年食譜（梅凱玲（5C 班黎欣幸家長））  
家屬同行復元路（編委梁溢琚）
- 98 我真的需要你漫畫創作比賽得獎作品號外彩色特別版
- 99 如何讓孩子和英文做個 friend（特約記者胡凱茵）  
遺忘了的品格—勇敢（編委梁溢琚）  
運動與學習（編委李健瑩）  
如何處理焦慮及抑鬱情緒（特約記者陳偉豪）
- 100 一顆感恩的心！（主任校牧鄧達榮牧師）  
100 期 100 分（梁勝棋校長）  
由《暖流》出版緣起談關愛社區校園（校牧岑樹基牧師）  
多謝默默耕耘（簡素弦老師）  
老師、家長、友好來稿
- 101 學習中文的秘訣（李靜雯老師）  
母親節專題活動（校牧岑樹基牧師）  
校長吃飯要付錢嗎？（梁勝棋校長）  
孩子知道你愛他嗎？（暖流特約記者）  
三月份家長學堂——福音晚會（特約記者）
- 102 四月份家長學堂報導（特約記者魯聰言）  
簡單的快樂 • 十個習慣（校牧岑樹基牧師）  
母親，辛苦你了！（編委梁溢琚）
- 103 給父母的信（基真小學六年級生）  
如何從黑暗走進光明（梁昭明）  
遺忘了的品格—盡責（編委梁溢琚）





---

## 歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、親子、夫婦溝通、信仰與家庭、好書介紹等）一律歡迎，文章字數不限（或約四百字）。本刊亦歡迎家長提問有關親子溝通、夫婦相處、教育、健康等問題。
  - 來稿請附家長姓名、學生班別及姓名、聯絡電話。
  - 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
  - 來稿請擲回中華基督教會基真小學校務處收，或電郵至基真堂 keichunchurch@gmail.com。
- 

### 《暖流》104 — 感恩祝福版六 中華基督教會基真堂 / 基真小學 堂校家庭通訊

- 顧問 : 鄧達榮牧師  
梁勝棋校長
- 主編 : 梁溢珺
- 編輯 : 蕭浩華、李健瑩、岑樹基牧師
- 設計及排版 : 王麗榆
- 校對 : 陳月晶
- 出版 : 中華基督教會基真堂校牧部  
葵涌華荔徑 11 號中華基督教會基真小學 1 字樓
- 電話 : 2958 0958
- 傳真 : 2958 1686
- 電郵 : keichunchurch@gmail.com
- 網址 : <http://www.keichun.org>